

مكونات لعبة كرة القدم

تتكون لعبة كرة القدم من اربعة مكونات اساسية ومهمة حيث تكون سلسلة مترابطة لفن اداء اللعبة واعطائها الصورة الحقيقية لجماليتها هي :

اولا : الاعداد البدني

هو التمرينات البدنية الموجه والتي يتدرب عليها اللاعب لكي يصل الى اعلى مستوى من اللياقة البدنية والمرتبطة بتطوير القدرات البدنية ورفع المستوى الوظيفي العام لقدرات الجسم فالاعداد البدني هو قدرة اللاعب بالوصول الى اعلى مستوى بدني و المحافظة عليه والذي يعطي للاعب الامكانية العالية من تقديم مستوى من الاداء المميز خلال المباريات ويقسم الاعداد البدني الى قسمين

1- الاعداد البدني العام

2- الاعداد البدني الخاص

ثانيا : الاعداد المهاري

يعتبر الاعداد المهاري احد الجوانب الرئيسية والمهمة لعملية التدريب في كرة القدم ، لما لهذا الجانب من قدرة عالية على تسجيل وصناعة الأهداف وبالتالي تحقيق الفوز خاصة اذا جاء هذا الاعداد مشابهها لما يحدث من حركات أثناء سير المباراة .

ان الأداء في كرة القدم يتطلب توفير قدر كبير من سرعة الأداء المهاري لمجارات خطط اللعب الحديثة وأساليبها التي تطورت بشكل كبير في الآونة الأخيرة وان المتغيرات التي حدثت في الجوانب الخططية فرضت على اللاعب ان لا يعمل على تأخير الحركة لأنها يجب أن تكون في حركة دائمة في جميع أرجاء الملعب بسبب ظروف اللعب الحديث⁽¹⁾.

والاعداد المهاري هو " كل الاجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والانتقان والتكامل في اداء جميع المهارات الاساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة

وهناك من يعرفه اكتساب اللاعبين المهارات الاساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول الى الدقة و الانتقان في ادائها وهو عملية تعليمية موجه لانتقان المهارات الاساسية او الفنية للعبة وتنفيذ المهارة باقل قدر من الوقت و الجهد تحدد مكونات الاعداد المهاري من خلال مفاهيم اساسية وجب على المدرب ادراكها جيدا لاكتساب لاعبيه المهارات المتعددة وأعدادهم بشكل يتناسب ومتطلبات مواقف اللعب المتغيرة ويمكن حصر هذه المفاهيم في النقاط الاتية :

- 1- شمول وزيادة حجم الاعداد المهاري (ثروة المهارات) .
- 2- تنوع مستوى الاعداد المهاري (تعدد اشكال وانماط تنفيذ المهارات) .
- 3- ربط تنفيذ الاداء المهاري بمواقف اللعب التنافسية .

مراحل الاعداد المهاري

- 1- مرحلة بناء الشكل الاولي لأداء المهارات الاساسية .
- 2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد لأداء المهارات الاساسية .
- 3- مرحلة الوصول الى آلية المهارة الأساسية .

العوامل المؤثرة في تطوير الاداء المهاري ووصوله الى الآلية

- 1- العوامل الوظيفية (الاجهزة الوظيفية) .
- 2- العوامل التشريحية (المورفولوجية) .
- 3- عوامل اللياقة البدنية .
- 4- العوامل النفسية .
- 5- الإمكانيات الحركية والقدرات الميكانيكية .
- 6- توافر الخبرات الحركية المتنوعة .

ثالثا: الاعداد الخططي

هو استخدام المهارات الاساسية و حاله البدنية العالية للاعبين في تحركات ومناورات فردية او جماعية هادفة لغرض تحقيق هدف المباريات وهو الفوز كما انه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية ويمكن ان نعبر عنها بأنه الاجراءات الفردية والجماعية للاستثمار المجدي للامكانيات الجسمية والعقلية و النفسية خلال اللعب من اجل التغلب على المنافس وبنفس الوقت منع المنافس من تحقيق خططه

رابعا: الاعداد النفسي

هو جعل اللاعب قادر على تحمل حمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب من خلال تقوية وبناء السمات النفسية للاعبين مثل الشجاعة و الجراءة و الارادة الشخصية وتحمل ضغط المباريات وغير من السمات